

Historic, Archive Document

**Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.**

Czy Wiesz Nieco o Owsianych Krupach?

Czy wiesz otem, że z owsianej krupkowej mąki [OATMEAL] są smaczne leguminy i inne dobre rzeczy?

Z pewnością że wiesz o tem, że jest wyborynym pożywieniem na śniadanie, a tem lepsze gdy jest sporządzone na obiad i kolację a można sporządzić.

Wyborne Leguminy — Zdrowy Chleb i Ciastka Bardzo Apetyczną Zupę w Chłodne Dnie Pieczone Podanie na Obiad Zamiast Mięsa.

Gotując owsiane krupki, zmieszać powolnie wysypując 2 i $\frac{1}{2}$ filiżanek rolled oats na pięć filiżanek wrzącej wody do której ma być wsypanych 2 i $\frac{1}{2}$ łyżeczek soli.

Gotować przez godzinę, albo przez całą noc w podwójnym rądlu [double boiler] albo na [fireless cooker] bezogniowym gotowaczu. Ta ilość wystarczy na pięć osób. Chcąc mieć dostateczną ilość na dwa podania, potrzeba ugotować podwójną ilość przez co zaoszczędzi się na czasie i opaliwie.

OATMEAL PUDDING. (Legumina z Owsianych Krupek).

Spróbój takową wówczas gdy masz lekki obiad lub kolację.

Oatmeal Betty

albo

Brown Pudding

[Owsiany Wytrych]

[Ciemna Legumina]

2 filiżanki owsianych krupek

2 filiżanek ugotowanych owsianych krupek

4 jabłka pokrajać w małe kawaleczki

$\frac{1}{2}$ filiżanki syropu (molasses)

$\frac{1}{2}$ filiżanki rodzynek

$\frac{1}{2}$ filiżanek rodzynek

$\frac{1}{2}$ filiżanki cukru

$\frac{1}{4}$ łyżeczki cynamonu

Zmieszać i piec przez pół godziny. Podać gorące lub na zimno. Każdy suszony lub świeży owoc, daktyl, lub mielony peanuts może być użytym zamiast jabłek. Jedno i drugie może wystarczyć dla pięciu osób.

SZKOTSKA ZUPA — (SCOTCH SOUP.)

Z chlebem i Wetą wystarczy na przekąskę lub kolację.

2 i $\frac{1}{2}$ kwart wody

2 cebuli pokrajać w plasterki

1 i $\frac{1}{4}$ filiżanki rolled oats

2 łyżki mąki

5 kartofli pokrajać w małe kawaleczki

2 łyżki tłuszczu

We wrzącą wodę wsypać oatmeal, kartofle, cebulę, pół łyżki soli i pół łyżeczki pieprzu. Gotować przez pół godziny. Zarumienić mąkę na tłuszczu i takową dodać do zupy. Gotować aż pocznie gęstnieć. Dodać jedną filiżankę pomidorów dla dodania smaku. Wystarczy na pięć osób.

OATMEAL BREAD

(Z OWSIANO KRUPKOWATEJ MAKI CHLEB.)

Wyśmienity przy każdym jedzeniu — spróbuj takowy

- | | |
|----------------------------|---|
| 1 filiżankę mleka lub wody | 2 i $\frac{1}{2}$ filiżanki przennej mąki |
| 1 łyżeczkę soli | $\frac{1}{3}$ część płytki drożdży |
| 1 filiżankę Rolled oats | |

Zaparzyć osolonym płynem owsiane krupki ostudzić przez pół godziny następnie dodać rozpuszczone drożdże w $\frac{1}{4}$ części filiżanki letniej wody, wygnieść dobrze ciasto i pozwolić podnieść się do podwójnej wielkości. Wygnieść powtórnie ciasto i takowe włożyć na blachę i pozwolić podnieść się do podwójnej wielkości. Następnie piec przy umiarkowanej gorączce przez 50 minut

Uczyni bochenek ważący 1 i $\frac{1}{4}$ funta.

Spiced Oatmeal Cakes

Cała rodzina będzie lubiała takowe, a są łatwemi do sporządzenia.

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 i $\frac{1}{2}$ filiżanki mąki | $\frac{1}{4}$ łyżeczki sody |
| $\frac{1}{2}$ ugotowanego oatmeal | $\frac{1}{2}$ łyżeczki baking powder |
| $\frac{1}{4}$ filiżanki cukru | $\frac{1}{2}$ łyżki cynamonu |
| $\frac{1}{4}$ filiżanki rodzynek | 3 łyżki tłuszczu |
| $\frac{1}{4}$ filiżanki syropu (molasses) | |

Rozgrzać molasses z tłuszczem do stopnia zagotowania się. Zmieszać z resztą materiału. Piec w blaszanych foremkach od grzanek [muffin pans] przez 30 minut. To uczyni 12 ciastek.

Szkotskie Owsiane Krakierki.

Specjalnie kruche wyborne a tanie są:

- | | |
|---|----------------------------------|
| 2 filiżanki rolled oat | 1 i $\frac{1}{2}$ łyżki tłuszczu |
| $\frac{1}{4}$ filiżanki mleka | $\frac{1}{4}$ łyżeczki sody |
| $\frac{1}{4}$ filiżanki molasses [syropu] | 1 łyżeczkę soli |

Zmleć lub zgnieść owies zmieszać z resztą materiału. Rozwałkować ciasto na ciężkie plastry pokrajać w kwadraciki. Piec przez 20 minut przy umiarkowanej gorączce. Uczyni 3 tuziny krakierków.

Zamiast mięsa gotój te apetyczne podanie dla twojej rodziny:

Pieczony Oatmeal z Orzechami.

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 2 filiżanki gotowanego oatmeal | 1 łyżeczka octu |
| 1 filiżanka zgniecionych peanuts | $\frac{1}{4}$ łyżeczki pieprzu |
| $\frac{1}{2}$ filiżanki mleka | 2 i $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli |

Zmieszać wszystko razem piec w wytartej tłuszczem blasie przez 15 minut. To wystarczy na pięć osób.

Oatmeal jest dobrym, tanim, posilnym pożywieniem.

Oatmeal Bread.

Is delicious with all meal—try it:

1 cup of milk or water	2½ cups wheat flour
1 teaspoon salt	⅓ yeast cake
1 cup rolled oats	

Scald the liquid, add salt and pour over the oats, cool half an hour, add the yeast mixed with ¼ cup lukewarm water, and the flour. Knead and let rise until double the size. Knead again and let rise in the pan until the size is doubled. Bake in a moderate oven for 50 minutes. Make one loaf weighing 1½ lbs.

Spiced Oatmeal Cakes.

The whole family will like these, and they are easily made.

1½ cups flour	teaspoon soda
½ cup cooked oatmeal	½ teaspoon baking powder
¼ cup sugar	½ teaspoon cinnamon
¼ cup raisins	3 tablespoons fat
¼ cup molasses.	

Heat the molasses and fat to boiling. Mix with all the other materials. Bake in muffin pans for 30 minutes. This makes 12 cakes.

Especially crisp and good as well as a cheap are

Scotch Oat Crackers

2 cups rolled oats	1½ tablespoons fat
¼ cup milk	¼ teaspoon soda
¼ cup molasses	1 teaspoon salt

Grind or crush the oats and mix with the other materials. Roll out in a tin sheet and cut in squares. Bake for 20 minutes in a moderate oven. Makes 3 dozen crackers.

Instead of meat, cook this appetizing dish for your family:

Baked Oatmeal and Nuts

2 cup cooked oatmeal	1 teaspoon vinegar
1 cup crushed peanuts	¼ teaspoon pepper
½ cup milk	2½ teaspoons salt

Mix together and bake in a greased pan 15 minutes. This is enough for five people.

Oatmeal is a good, inexpensive, nutritious food.

Do You Know Oatmeal?

Do you know that oatmeal makes delicious puddings and other good things?

Of course you know it is a good breakfast food, but it is even better fixed up for dinner or supper. It makes

Excellent Puddings
Wholesome Bread and Cookies
An appetizing Soup for a Cold Day
A Baked Dish for Dinner in Place of Meat.

To cook oatmeal, stir slowly $2\frac{1}{2}$ cups of rolled oats into five cups of boiling water which has in it $2\frac{1}{2}$ teaspoons of salt. Cook for one hour or over night in a double boiler or fireless cooker. This will serve five people. If you want it for two meals, cook twice the amount to save time and fuel

Oatmeal Pudding.

Try one when you have a light dinner or supper.

Oatmeal Betty or Brown Pudding

2 cups cooked oatmeal	2 cups cooked oatmeal
4 apples cut up small	$\frac{1}{2}$ cup molasses
$\frac{1}{2}$ cup raisins	$\frac{1}{2}$ cup raisins
$\frac{1}{2}$ cup sugar	
$\frac{1}{4}$ teaspoon cinnamon	

Mix and bake for one-half hour. Serve hot or cold. Any dried or fresh fruits, dates, or ground peanuts may be used instead of apples. Either will serve five people.

Scotch Soup.

With Bread and Dessert it is enough for lunch or supper.

$2\frac{1}{2}$ quarts water	2 onions, sliced
$1\frac{1}{4}$ cups rolled oats	2 tablespoons flour
5 potatoes cut in small pieces	2 tablespoons fat

Boil the water and add the oatmeal, potato, and onion, $\frac{1}{2}$ tablespoon of salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper. Cook for one-half hour. Brown the flour with the fat and add to the soup. Cook until thick. One cup of tomato adds to the flavor. Serves five people.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. Food Administration, Washington, D. C.
United States Food Leaflet No. 6.